

老年人冬季进补 被忽悠成滥补

“冬令进补，来年打虎”，进入冬季，不少中老年人喜欢买些中药材在家煲汤煮茶。

然而，并非所有中药材都能当作食品。即使是药食同源的中药材，也不意味着可以盲目滥用。

冬令进补小课堂

风险



中药材成卖点
缺少限量禁忌提醒
不当使用
可能损害健康甚至死亡
商家违规使用中药材
将面临处罚

老少咸宜？
真未必！



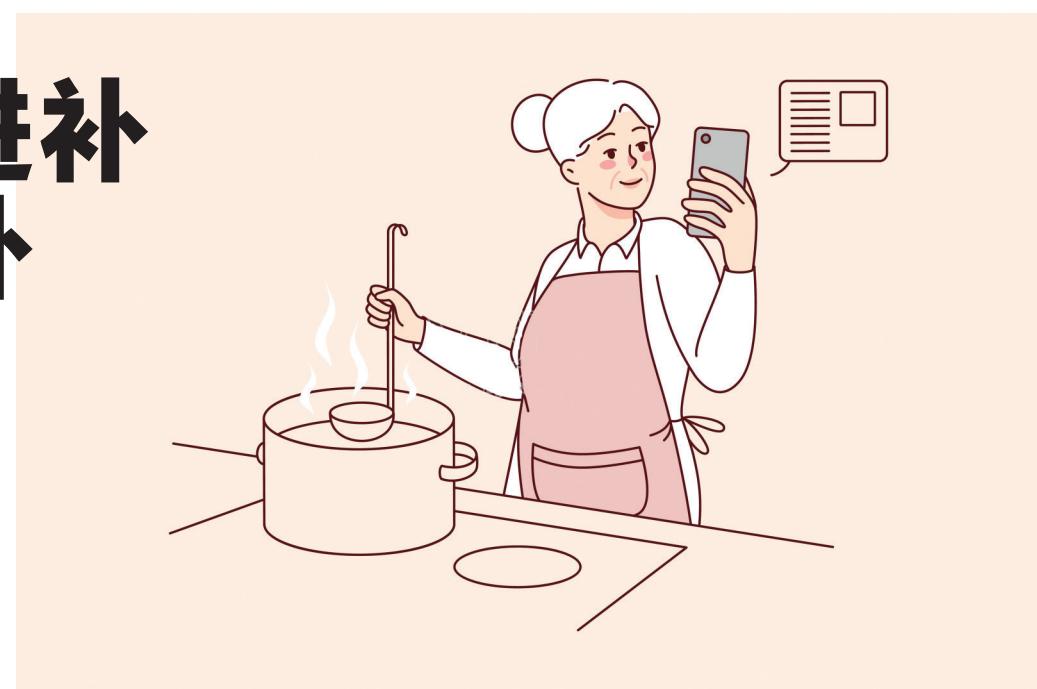
区别
食品用来供应营养
适合绝大多数人吃
药品用来治疗疾病
只适用于特定人群
药食同源要看目录
同样不能盲目滥用

食品药品？
要分清！



确认中药材质量
注意储存条件和期限
使用时辨证施治
应考虑是否适合服用
用法用量有讲究
看是否存在配伍禁忌

多多益善？
并不是！



现象 养生汤料以中药材为卖点

以中药材为卖点的补品，正成为不少餐馆的招牌菜。

在主打参鸡汤的餐馆里，一款汉方参鸡汤的介绍中特意强调“配入十二种名贵中草药材，熬制十多个小时，含有丰富的氨基酸”，但未标明具体成分、适宜人群和禁忌提醒。另一家同类型餐馆里，十全参鸡汤也以加入多种中药材为特色，被推荐给广大食客。

“应季滋补，全家养生”……在电商平台上，各类应季养生汤料正在热销中。

以一款滋补套餐为例，其中有11种搭配好的煲汤料，如人参玉竹汤、虫草花干贝汤、当归党参汤等，成分涉及多种中药材。从商家给出的产品介绍来看，这些汤料既能改善气血差、脾胃虚的问题，又能起到清燥、祛湿的功效，适合全家使用。

仔细查看每种料包说明，记者发现包含当归、党参、薏米等成分的料包说明下面，商家用小字标有“孕妇禁止食用此汤”；而包含人参、虫草花等成分的料包说明下面，则用小字标有“婴幼儿、儿童、孕妇、哺乳期妇女、食用真菌过敏者不宜食用”，同时给出“虫草花每天不多于2克，人参每天不多于3克”的限量说明，以及“不宜与藜芦、五灵脂、萝卜同食”的提醒。

“经常熬夜，头晕乏力，一碗靓汤，带走疲惫”……在另一个店铺里，煲汤材料包的种类更为复杂。以一款豪华全家套餐为例，其中多达30种汤料包，如西洋参虫草花汤、天麻党参乳鸽汤、巴戟杜仲健肾汤、茯苓淮山薏米汤、黄芪当归气血汤、人参枸杞炖鸡汤等，成分同样涉及多种中药材。但产品介绍中，并没有给出明确的禁忌人群，也没有限量说明。记者询问客服这些汤料是否全家都能用，对方答复称“可以的”。

“工作压力大，身体有点力不从心，好像是时候补一补了。”步入中老年，程云开始加入“养生派”，对各类补品格外关注，“其实也不太懂这些成分具体有什么讲究，只想着多多益善吧，喝起来有股中药味，就觉得对身体有好处。”

除了滋补煲汤料以外，还有部分商家推出养生中药茶，宣称由老中医专门为三高人群配制，选用绞股蓝、罗布麻、辣木叶等22味中药材，可以起到调理改善血压、血糖、血脂的作用。记者询问客服该产品的性质，对方称“不是药品也不是保健品，是食品”。

问题 滥用中药材可能伤害身体

中药材真的可以随意添加且老少咸宜？

国家卫生健康委此前在答复政协委员相关提案时曾经提到，《食品安全法》规定“生产经营的食品中不得添加药品”，同时，为兼顾我国的传统饮食文化，对少数在民间长期且广泛作为食材使用的中药材，又特别规定“可以添加按照传统既是食品又是中药材的物质”。根据《食品安全法》、《药典》中的物质只有纳入了食药物物质目录，才能作为食品原料使用。

事实上，原卫生部在2002年就发布了《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》，并附上“既是食品又是药品的物品名单”“可用于保健食品的物品名单”和“保健食品禁用物品名单”。2021年11月，国家卫健委又发

布《按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理规定》，要求“产品标签标识和经营中不得声称具有保健功能、不得涉及疾病预防治疗功能”。

违规使用中药材会有怎样的后果？日前，浙江一家月子会所在这面栽了跟头。

记者在“信用中国”官方网站查询到，当地执法人员在该月子会所现场检查发现后厨放有益母草、盐杜仲、麦冬、党参等中药各一罐。在月子会所的套餐服务项目上有“补气血汤”，鸡汤内加了党参、陈皮，给产妇服用。市场监管部门认为，党参不属于既是食品又是中药材的物质，违反了《中华人民共和国食品安全法》第一百二十四条第一款第（六）项，对这家月子会所罚款3万元。

事实上，不当使用中药材造成健康受损甚至死亡的情况时有发生。在深圳，一名年轻小伙听说吃何首乌可以强身健体、补肾，还能令头发乌黑，于是买来“首乌丸”服用。然而，20多天后，小伙全身蜡黄，经常恶心呕吐，四肢无力。就医过程中，医生发现小伙的肝功能异常，转氨酶和总胆红素严重超标。最终，小伙被诊断为何首乌导致的药物性肝损伤。

陕西省安康市宁陕县政府也曾在官网专门发文称，当地每年都有食用草乌中毒的案例。2017年1月9日，一家三人食用炖食的草乌，导致一人死亡。

然而，记者在电商平台上发现，目前依然有不少商家宣称何首乌用来煲汤或泡茶可以解决脱发问题，并使白发变黑。

提醒 使用中药材前先咨询药师

“药材、药食兼用食材和普通食品的基本特性不同，使用对象不同，安全性也不同。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红谈到，食品用来供应营养，提供感官愉悦，适合绝大多数人食用；药品用来治疗疾病，不求营养和美味，只适用于需要它的某些疾病状况或特定体质的人。所谓“是药三分毒”，药品仅对部分患者的治疗有益，还有严格的数量限制，对另外一部分人，则可能带来不良作用，扰乱代谢平衡。药食兼用食材居于两者中间，即便能吃，吃的量也是有限制的。

“按照中医的思路，健康人是需要阴阳平衡、寒热平衡、脏腑平衡的，并不是简单吃一种药材就能促进健康的。药膳食疗需要有医师来给出配方，而且要按照病人的身体状况来调整配方。”在范志红看来，餐饮店的外

行人为招揽食客，在饭菜和汤品中乱加中药材，很可能让部分体质不合的食客体质变得更不平衡，有害无益。

“开店给别人制作食物并从中获利，胡乱添加中药材有可能伤害到别人的身体，违法行为应该受罚。遗憾的是，很多时候这些情况并未得到有效的管理。”范志红建议，在外就餐时，不要因为某款菜品宣传“滋阴壮阳”“大补气血”就趋之若鹜。自家想要在食品中加入各种药材的时候，最好咨询医师或药师，了解药材是否适合自己和家人的身体情况，加多少量是安全的，并注意观察食用后的身体反应。

北京友谊医院药学部主任鄢丹介绍，对于中药材，首先要考虑本身的品质，比如中药材是从哪儿买来的，品质如何。此外，中药材储存还有环境要求和保质期。如果储存不当，可能会

发霉或生虫。即使中药材质量没问题，也要辨证施治，考虑是否适合服用。“药品都是有适应症和适应人群的，具体用什么方式服用，用法用量是多少，这些都有讲究。”

选择中药材进补，并不是多多益善。如果使用不当，不仅起不到补的作用，还可能产生副作用。特别是一些有基础疾病的人，如高血压、糖尿病患者，平时已经在服药，更要关注补品中有没有对药效产生影响的成分。鄢丹提醒，在使用中药材时，还要充分考虑中药材跟其他药品和食品之间的相互作用，看是否存在配伍禁忌，也就是中医里常说的“十八反”和“十九畏”。“哪怕是药食同源的中药材，也不能盲目滥用，还是要在药师指导下正确使用，这样才能确保安全有效。”

据《北京晚报》